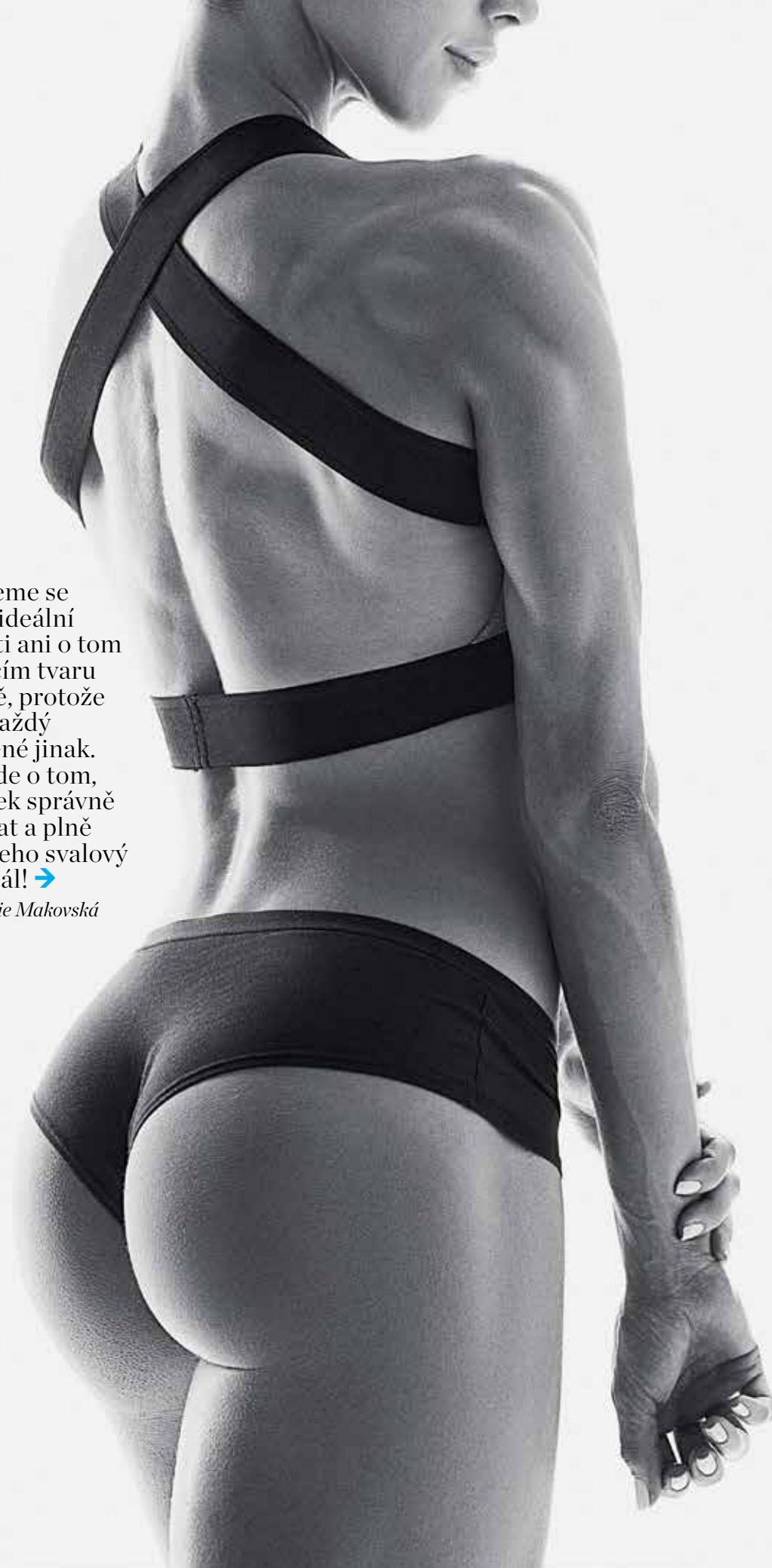


# Perfektní zadek

Nebudeme se bavit o ideální velikosti ani o tom nejhezčím tvaru na světě, protože to má každý nastavené jinak. Řeč bude o tom, jak zadek správně posilovat a plně využít jeho svalový potenciál! ➔

*Text: Marie Makovská*



*Nohy a zadek jsou jako kořeny stromu, a když nejsou pevně v zemi, kmen (tělo) nemůže odolávat větru v podobě každodenních aktivit.*

JAK SPRÁVNĚ PROVÁDĚT JEDNOTLIVÉ CVIKY NÁM UKÁZAL OSOBNÍ TRÉNÉR VOJTĚCH ŠAFRÁNEK Z CENTRA ANTMANN STRENGTH AND CONDITIONING.



**P**evné hýždě spolu s plným dekoltem a plochým břichem se jistě perou o první příčky ideálů ženské postavy. Jak říká Adam, osobní trenér a zakladatel pohybově nápravného centra ANTMANN: „Estetika je samozřejmě důležitá, mimo jiné i pro lepší sebevědomí, ale dost často se setkáváme s tím, že je hezký zadek pohybově téměř nefunkční.“ A jak je to možné? „Děje se to nejčastěji zaměřováním se v tréninku na jeden sval nebo malou skupinu svalů, které tak sice vycvičíte, ale nezapojíte do celého řetězení v pohybu. Svalové skupiny by měly hlavně spolupracovat a takzvaně táhnout za jeden provaz,“ doplňuje. Není špatně zaměřit se na krásný zadek a zařadit cviky, abychom toho dosáhli, ale měli bychom to dělat s rozumem vůči funkci celého těla.

### HNACÍ MOTOR

Hlavní funkcí hýždí je stabilizovat kyčle a pánev při pohybech, jako jsou chůze, běh, zdolávání kopce i schodů, a samozřejmě také téměř při jakémkoli sportu. Proč je tedy posilovat, když je denně využíváme v tolika aktivitách? Odpovědí je často nevyužitý potenciál, který mají. Jako potenciálně nejsilnější svaly těla by měly v některých pohybech převládat, ale kolikrát je dokážeme nechtěně opomíjet a tím nakládat břemeno ostatním svalům a strukturám, hlavně kolenům nebo zádům. „A tak se stává, že k nám přijde klient s bolestí zad a například výhřezem ploténky, a přestože samozřejmě řešíme vše kolem páteře, dechový stereotyp i svaly, které ohýbají kyčle, zajímá nás hlavně aktivita a případná slabost hýždí a hamstringů (svalů na zadní straně stehen). Získáme tak prostor pro rehabilitaci, protože odstraníme největší stresor pro záda, kterým je právě nedostatečné zapojení hýždí,“ vysvětluje Adam Antmann.

### POHOV... VZTYK!

Pokud jste někdy prošli pohybovou diagnostikou nebo jakkoli řešili zdraví pohybového aparátu, asi jste museli odpovídat na otázku: Kolik hodin denně sedíte? Trenéři z centra ANTMANN jsou toho názoru, že ani dlouhé sezení nemusí být samo o sobě špatně, ale je pak třeba svaly dostatečně aktivovat a nastartovat, aby zase plnily svou funkci v pohybu. „Když se podíváme třeba na hokejisty a ragbisty, jednou z dominant jejich postavy bývá právě zadek. Je to proto, že mají při sportu spoustu opakování pohybů, které zadek vykonává (silových záprahů, propnutí nohou a rychlých startů),“ vysvětluje Adam. A co s tím, pokud sami neskáčeme, nesprintujeme ani nehrajeme hokej? „Jistě si ale denně sedáte a zvedáte se, nosíte různé těžké věci a chodíte, případně běháte. Hýždě svaly tak používáte xkrát denně, ale otázkou je, jestli dostatečně a správně. Jakmile si pak budete chtít zasportovat nebo zacvičit a tento hnací motor bude fungovat jen na půl výkonu, nastává problém. Může přijít tuhost a omezení při pohybu, bolest...“

### Jak ovlivnit tvar?

Je třeba říci, že genetiku neporazíme a z plochých hýždí brazilský zadek pravděpodobně nikdy nebude, ale tvar může pomoci ovlivnit:

- Výživa a dostatek stavebního materiálu (mj. bílkovin)
- Stimulace cvičením (1x týdně nestačí, cviky na zadek zařaďte klidně i 3-4x)
- Nezapomeňte na propojení v komplexním pohybu (cvičte celé tělo)
- Do určité míry stačí vlastní váha, ale pro výkonnostní impuls a posun dál se nebojte další zátěže, třeba činek

# JDEME NA TO!

Každý nový cvik je nový impulz a může následovat svalová bolest. Do určité míry se jí nemusíte obávat, ale rozhodně neplatí ani to, že co bolí, to roste! Bolest může být znakem NEtrénovanosti, stejně jako PŘEtrénovanosti. Snažte se tedy cvičit takový počet opakování, abyste po celou dobu svoje hýžďové svaly a techniku cviku doopravdy vnímali. Jakmile začne správná technika uvadat, dejte si pauzu a v klidu se připravte na další sérii.



## 1 ŠKEBLE S GUMIČKOU

Na první pohled jednoduchý cvik se hodí k aktivaci hýžďových svalů před tréninkem. Pohyb připomíná otevírání a zavírání knihy či mušle, proto se mu anglicky říká clamshell. **Jak na to:** Gumičku o nižším odporu umístěte nad kolena. Položte se na bok s pokrčenými nohama do podporu na předloktí, s loktem přímo pod ramenem. Přitáhněte špičky směrem k hlavě a paty nechte spojené. Pohyb vede vrchní noha, která odlepi koleno a natáhne gumičku. Cvik několikrát zopakujte a otočte se na druhý bok.

**Pozor na:** ramena vytažená nahoru k uším, bok propadlý až k zemi a neaktivní střed těla



## 2 MOST VLEŽE NA ZÁDECH

Skvělý cvik k uvědomění si vlastních hýžďových svalů a jejich propojení se svaly stehny, který můžete provádět téměř kdekoli bez jakýchkoli pomůcek. Pokud máte, můžete přidat odporovou gumičku nad kolena.

**Jak na to:** Položte se na záda s pokrčenými nohama opřenými o paty. Páteř by měla být v neutrální pozici, to znamená, že pod bederní oblast se vám vejdou špičky prstů (bedra netlačí do země, ani od ní nejsou příliš vzdálená). Aktivujte hýžďové svaly, zatlačte do pat a bez jakéhokoli ohybu páteře zdvihněte zadek do jedné roviny se stehny. Celý pohyb provádějí dominantně nohy a hýždě, ne páteř.

**Pozor na:** nedostatečnou aktivaci hýžďových svalů, kterou může prozradit i bolest beder





### 3 | KYČELNÍ „TRH“

Je odlišnou verzí předchozího cviku a taktéž ho můžete modifikovat použitím odporové gumičky umístěné nad kolena. Dále budete potřebovat například hranu pevné pohovky nebo lavice, o kterou si opřete horní část zad.

**Jak na to:** Opřete si horní část zad o lavici nebo jiný stabilní nábytek. Ramena zasuňte směrem dolů od uší, kde musí zůstat po celou dobu. Nohy pokrčte, stabilně opřete o chodidla, aktivujte střed těla a hýžďové svaly a vytlačte zadek směrem nahoru do jedné roviny se stehny. Při pohybu směrem dolů si nesedejte, zastavte vždy kus nad zemí a znovu proveďte „trh“ nahoru.

**Pozor na:** ohýbání a prohýbání páteře (opět by měla být po celou dobu v neutrální pozici), přílišné zaklánění hlavy



### 5 | VÝPAD VZAD

Výpadů existuje spousta druhů. Na výpad vzad nepotřebujete moc místa a naučíte se pracovat se stabilitou a vlastním tělem v prostoru.

**Jak na to:** Postavte se vzpřímeně a nejprve můžete vyzkoušet balanc pomalým posouváním jedné nohy vzad po zemi a najít si tak ideální vzdálenost na umístění špičky pro váš výpad. S aktivací středu těla udělejte krok vzad jednou nohou, opřete ji za tělem o špičku a pokrčte kolena, až se dostanete do výpadu. Koleno zadní nohy by se mělo zastavit kousek nad zemí. V tu chvíli ještě více aktivujte hýžďové svaly a svaly stehna přední nohy a zadní nohu vraťte zpět do stoje. Po několika opakováních nohy vystřídejte.

**Pozor na:** nadměrný předklon trupu nebo naopak záklon či posouvání celého těžiště příliš dopředu nebo dozadu (tělo by mělo být stále napřímené, pohyb provádějí nohy), výrazné pohyby kolene přední nohy do stran (koleno by mělo zůstat centrované tam, kam směřuje špička nohy)

### 4 | DŘEP

Asi vás nepřekvapí, že v tréninku hýždí najdete dřep. Marně byste hledali komplexnější zapojení svalů téměř celého těla s důrazem na nohy a zadek.

**Jak na to:** Postavte se s nohama o trochu širší než je šířka vaší pánve, se špičkami mírně vytočenými ven. Pokud máte gumičku, můžete ji dát nad kolena a po celou dobu cviku ji nohama držet v napětí. S napřímenou páteří v neutrální pozici nejprve zapojte do dřepu kyčle a vzápětí kolena. Pohybujte se pomalu a vnímejte aktivitu hýžďových svalů. Jakmile nad nimi přestáváte mít kontrolu, jste už moc nízko a rozsah dřepu mírně zkratěte.

**Pozor na:** nedostatečnou aktivaci hýžďových svalů, výrazné podsazování pánve nebo přílišné prohnutí v bedrech

